**Sari Harju ja Sari Karihtala**

## Neuropsykiatrinen valmennus sosiaalisen kuntoutuksen osana

Sosiaalisen kuntoutuksen tarve on lisääntynyt arkielämän haasteiden lisääntyessä ja vuorokausirytmin tai elämänhallinnan ongelmat ovat hyvin yleisiä. Sosiaalinen kun- toutus vaatii pitkäjänteistä ja tavoitteellista työskentelyä verkostojen sisällä ja se koh- distuu laaja-alaisesti arkielämän tukemiseen. Olennainen osa sosiaalista kuntoutusta on sen moniammatillinen ja monialainen luonne. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelut muodostuvat yksilöllisestä ja ryhmämuotoisesta tuesta sekä valmennuksesta, jolla pyritään lisäämään osallisuutta, elämänhallintaa, vuorovaikutustaitoja, tulevaisuu- densuunnitelmia, arjessa selviytymistä ja itsenäistä asumista. Tavoitteellinen ja suun- niteltu osallistuminen on sosiaalista kuntoutusta. Tavoitteena voi olla esimerkiksi työhön tai koulutukseen tarvittavien taitojen oppiminen, päihteettömän arjen har- joittelu tai vaikka ryhmässä toimiminen. Sosiaalisen kuntoutuksen välineitä ovat muun muassa vertaistuki, yksilöllinen psykososiaalinen tuki, lähityö, erilaiset toi- minnalliset ryhmät, työtoiminta ja osallistuminen vapaaehtoistoimintaan. (Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014; Soveltamisopas 2015.)

Sosiaalisen kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on yksilön integroituminen yhteis- kuntaan tavalla, joka vastaa hänen omia kykyjään ja suoriutumistaan. Neuropsykiat- rinen valmennus on sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä, jossa tähdätään arkipäivän toiminnoista selviytymiseen sekä sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen verkoston tu- kemiseen. (Huotari & Tamski, 2010) Neuropsykiatrinen valmentaminen on kuntou- tusmenetelmänä terapeuttinen, suhteellisen edullinen, ennaltaehkäisevä sekä asiak- kaan elämänlaatua edistävä kuntoutusmenetelmä. Valmennuksessa ongelmat eivät ehkä poistu kokonaan, mutta niiden kanssa on mahdollisuus oppia elämään. (Huota- ri & Tamski, 2010.)

Neuropsykiatrinen valmennus on ohjaukseen perustuva kuntoutusmenetelmä, joka täydentää muita yhteiskunnan tarjoamia palveluita. Neuropsykiatrinen valmen- nus on suunnattu henkilöille, joilla esiintyy neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia muun muassa ADHD, Asperger, autismi ym. (Huotari & Tamski, 2010) Valmennuksesta voivat hyötyä myös esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujat. Neuropsykiat- risen valmennuksen taustalla on ajatus ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä, jonka avulla voidaan edistää myönteisellä tavalla ohjattavan käsitystä itsestään sekä omista kyvyistään. Tavoitteiden saavuttamista vahvistetaan ohjauksella, harjoittelulla ja yh- dessä tekemisellä, opettelemalla uusia toimintamalleja sekä arvioinnilla (Huotari & Tamski, 2010).

Neuropsykiatrisen valmennuksen toteuttaminen tapahtuu valmennettavan omissa toimintaympäristöissä, kuten kotona, koulussa, työpaikalla ja harrastuksissa. Val- mentaja voi olla tukena myös eri viranomaisten kanssa toimiessa tai virastoissa asioi- dessa. Neuropsykiatrinen valmennus on aina tavoitteellista ja suunnitelmallista. Rat- kaisukeskeinen työote pureutuu arjen sujumisen tukemiseen konkreettisella tavalla. Tavoitteiden saavuttamista tuetaan harjoittelulla, ohjauksella ja uusien toimintatapo- jen opettelulla. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa keskeisiä asioita ovat elämän- hallinnan ja arjen sujumisen tukeminen, omien voimavarojen ja vahvuuksien hyö- dyntäminen elämän eri osa-alueilla, uusien käyttäytymismallien löytäminen ristirii- tatilanteisiin sekä eheän minäkuvan rakentaminen. (Huotari & Tamski 2010.)

Neuropsykiatrisessa valmennuksessa tavoitteiden tulee olla konkreettisia ja täs- mällisiä, saavutettavia, omasta toiminnasta kiinni olevia. Tavoitteet tulee määritellä myönteisesti. Tavoite ei voi koskaan olla poispäin jostakin, tai jonkin lopettaminen, vaan tavoitteena on oppia jokin uusi asia. Ongelmat voidaan kääntää tavoitteiksi, esi- merkiksi jatkuvan myöhästelyn lopettamisen sijaan tavoitteena on oppia tulemaan ajoissa. (Huotari & Tamski ym. 2010) Tavoitteet voidaan jakaa tarvittaessa osatavoit- teisiin, jotta kehittymistä ja valmennuksen etenemistä voidaan seurata ja arvioida. (Huotari & Tamski . 2010). Osatavoitteiden kautta edetään kohti jotakin isompaa ta- voitetta. Priorisoitujen, selkeiden ja konkreettisten tavoitteiden saavuttamista tuetaan ohjauksella, harjoittelulla, yhdessä tekemisellä, uusien toimintamallien opettelulla sekä seurannalla ja arvioinnilla. (Huotari & Tamski ym. 2010.)

Neuropsykiatrinen valmentaja on sosiaali-, terveys-, kasvatus- tai opetusalan am- mattilainen, joka toimii kannustajana, tukijana ja mahdollistajana niin, että asiak- kaalla on mahdollisuus oppia, omaksua ja etsiä uusia keinoja, voimavaroja ja toimin- tamalleja arkisten tilanteiden hallintaan. Valmentajan tehtävänä on auttaa asiakasta hahmottamaan, mikä on riittävän hyvä toimintataso valmennettavalle itselleen. Neu- ropsykiatrisessa valmennuksessa valmentajan tarkoituksena on olla mukana siihen saakka, kunnes valmennettava selviytyy elämästään itsenäisesti. (Huotari & Tamski, 2010.)

Valmennuksen tarkoituksena on olla mahdollisimman hyvää asiakkaalle, joten hänen itsemääräämisoikeuttaan on kunnioitettava. Tällöin valmennuksessa asiakas osallistuu aktiivisesti esittämiensä ongelmien ratkaisemiseen ja hänen tavoitteensa ja tulkintansa ovat kaiken työskentelyn lähtökohtana. Valmentaja pyrkii keskustelussa vahvistamaan asiakkaan toimintakykyä ja välttämään valmiiden ratkaisumallien tarjoamista. Näin ollen rakennetaan valmennusta asiakkaan omaan tilanteeseen so- pivaksi. (Onnismaa 2007). Soku2- hankkeessa toteutimme neuropsykiatrista valmen- nusta kahden asiakkaan kohdalla tavoitteena valmennettavien elämänlaadun ja – hallinnan lisääntymiseen. Tavoitteet löytyivät valmennettavien tuen tarpeista ja hen- kilökohtaisista tavoitteista: vahvistaa arjen ja elämänhallinnan taitoja vahvistamalla samalla itsetuntoa sekä pärjäämistä omien erityishaasteiden kanssa. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden avulla edistettiin valmennettavien käsitystä itsestään ja omista kyvyistään.

*Case 1*

*Nuorella oli haasteita virastojen paperiasioidensa hoidossa eikä hän saanut niitä ajallaan hoidettua, joten raha-asiat alkoivat mennä uhkaavasti huonoon suuntaan. Hankkeen työntekijä, jolla on neuropsykiatrisen valmentajan koulutus, auttoi nuorta paperiasioiden hoidossa kädestä pitäen. Tämän nuoren asioiden hoidossa eri käsitteiden avaaminen oli jo ratkaiseva tekijä, kun ei ollut tietoa mitä mikin asia edes tarkoitti. Se jo helpotti nuoren asioiden hoitoa, kun hän tiesi mitä asioilla tarkoitettiin ja miksi ne pitää hoitaa. Aikatauluttaminen ja kalenteriin asioiden merkitseminen oli sen jälkeen suurin haaste, joita opeteltiin yhdessä ja pilkottiin asioiden hoitoa pieniksi tavoitteiksi, jolloin ne eivät enää tuntuneet niin suurilta asioilta.*

*Case 2*

*Nuori, erittäin haastava elämäntilanne. Diagnosoitu määrittelemätön masennustila sekä tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus, rajatilamuoto, ahdistunut sekä itsetuhoinen. Huumeet ja lääkkeet tulivat kokeilumielessä kuvioihin ja hän tuli niistä riippuvaiseksi alle kuukaudessa. Riippuvuuden kehittymiseen vaikutti hyvin vahvasti masennussairaus, oman elämän henkinen kuormittavuus sekä väsymys. Kun huumeiden käytöstä tuli säännöllistä, heikensi se todellisuuden tajua sekä lisäsi itsetuhoisuutta. Kovat huumeet tulivat kuvioihin ja sen myötä hylätyksi tulemisen pelko sekä uuden ystäväpiirin miellyttämisen halu saivat aikaan velkojen ottamisen uusien ystävien tarpeisiin. Loppujen lopuksi tilanne romahti täysin ja johti epäonnistuneeseen itsemurhayritykseen.*

*Arki tuntui turhan vaativalta ja pienetkin tehtävät ylivoimaisilta suorittaa. Aamut olivat haastavia ja oli vaikea nousta ylös ja ehtiä kouluun. Neuropsykiatrisen valmentajan kanssa tehtiin yhdessä aamun lukujärjestystä sekä aikataulua.*

*Aikataulusta ei tehty liian tiukkaa - annetaan hieman löysää ettei ahdistus nouse. Nuori oli aktiivinen aikataulun laatimisessa ja mietti asiallisesti tarvitsemiaan aikoja aamutoimien suorittamiseksi. Tehtiin paljon harjoituksia, joissa pohdittiin rehellisesti omaa itseä. Koska nuori aloittaa usein puheensa en osaa, en pysty, en onnistu, otettiin vastakkainen näkökulma asioihin. Mietittiin mitkä ovat hänen vahvuuksiaan, mitä kykyjä hänellä on, missä hän on onnistunut, missä hän on lahjakas jne. Opeteltiin kehumaan itseä pienistäkin asioista rehellisesti. Omien vahvuuksien etsiminen ja löytäminen vaikutti myönteisesti fiiliksiin. Tuntui hyvältä huomata kuinka hän osasi monia asioita, vaikka ei ollutkaan tiedostanut sitä. Valmennuksesta oli selkeää hyötyä ja nuori pääsi vähitellen kiinni arkirytmiin, opiskeluun sekä hakeutui päihdekuntoutukseen.*

Toiminnanohjauksen häiriöissä neuropsykiatrisella valmennuksella on merkittävä rooli, koska kehittyvä keskushermosto on mukautuvainen ja ne muovautuvat ympä- ristöstä tuleville muutoksille. Valmennuksessa hyvin konkreettinen asioiden eteen- päin vieminen ja saattaminen, auttaa hyvin toiminnanohjauksen kehittymisessä oi- keaan suuntaan.

Meidän jokaisen voimavaroja täydentävät sosiaaliset suhteet sekä yhteenkuuluvai- suus ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Sosiaaliset suhteet lisäävät hyvinvointia sekä terveyttä ehkäisemällä syrjäytymistä. Sosiaalisessa kuntoutuksessa tulee yksilöllisten tarpeiden pohjalta tarjota tukea ja valmennusta moniin erilaisiin arjen hallinnan asi- oihin kuten talouden suunnitteluun, erilaisten asioiden hoitoon ja asiointiin, hygieni- aan, ruuanlaittoon ja kodinhoitoon liittyvissä asioissa. Neuropsykiatrisen valmen- nuksen avulla voidaan auttaa yksilöllisesti valmennettavia löytämään omat haasteen- sa ja vahvuutensa.

Neuropsykiatrinen valmennus on tulevaisuudessa tukimuoto, jonka avulla pyri- tään vastaamaan yhä useamman nuoren haasteisiin sekä yksilöllisesti että ryhmässä. Neuropsykiatrisen valmennuksen avulla elämänhallinnan ja arjen sujumisen tuke- minen, omien voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen, ehjän minäkuvan ra- kentaminen on jokaisen nuoren ulottuvilla. Valmennuksella opastetaan selviytymään neuropsykiatrisen erityisvaikeuksien mukanaan tuomien ongelmien ja oireiden kanssa mahdollisimman itsenäisesti ja tukea kunkin omat lähtökohdat huomioon ottaen.

Sosiaalisen kuntoutuksen yhtenä päämääränä on usein myös sosiaalisen verkoston laajentaminen. Nuorelle, jolle sosiaaliset tilanteet ovat vaikeita, on sosiaalisen verkos- ton rakentaminen todella haastavaa. Valmennuksen avulla on mahdollista rakentaa valmennettavan itseluottamusta ja uskallusta kohdata sosiaalisen elämän haasteita. Valmentaja ohjaa nuorta löytämään omat voimavaransa ja keinonsa löytää oma po- tentiaalinsa. Motivaatio tulevaisuuden suunnitteluun kasvaa positiivisten kokemus- ten myötä.

Neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys sosiaalisen kuntoutuksen osana on merkittävä. Valmennuksessa pystytään antamaan yksilöllistä tukea moniin arjessa eteen tuleviin haasteisiin. Nuorten hyvinvointia ja osallisuuden lisäämistä voidaan parantaa neuropsykiatrisen valmennuksen keinoin. Nuori pystyy tarkastelemaan omaa tilannettaan yhdessä valmentajan kanssa, eikä oman elämän haasteet tunnu niin suurilta ja ylitsepääsemättömiltä.

### KIRJALLISUUS

Huotari & Tamski. 2010: Tammenterhon tarinoita - kirja valmennuksesta

Isometsä, Erkki & Melartin, Tarja teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kalska, Hely & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.) 2011: Kliininen neuropsykiatria, Duodecim.

Korkeila, Jyrki & Vataja, Risto teoksessa teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kalska, Hely & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.) 2011: Kliini- nen neuropsykiatria, Duodecim.

Koskinen Karoliina & Hautaluoma Marja, 2009 (toim.). Valmennuksessa erilainen oppija – välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Helsinki.

Onnismaa, Jussi 2007: Ohjaus- ja neuvontatyö.Helsinki

Soveltamisopas 2015. Sosiaalihuoltolaki. Luonnos. Sosiaali- ja terveysministeriö (SMT).Viitattu1.4.2019. [http://stm.fi/documents/1271139/1408010/Sosiaalihuoltola-](http://stm.fi/documents/1271139/1408010/Sosiaalihuoltolaki_soveltamisopas.%20pdf/70e03ede-22be-4d14-bc54-ad3c37ebc7f1) [ki\_soveltamisopas. pdf/70e03ede-22be-4d14-bc54-ad3c37ebc7f1](http://stm.fi/documents/1271139/1408010/Sosiaalihuoltolaki_soveltamisopas.%20pdf/70e03ede-22be-4d14-bc54-ad3c37ebc7f1)

Tuusa, Matti & Ala-Kauhaluoma, Mika 2014. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:42.